PRECIO: S/ 1.00 VÍA AÉREA: S/ 1.50 DIRECTOR: CARLOS SALINAS DOMINGO, 23 DE MARZO DEL 2025 AÑO 29 - Nº 10883

www.libero.pe

TU SELECCIÓN, TU PASIÓN

LÍBERO

"ES UNA FINAL"

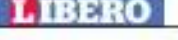
EN VENEZUELA tienen claro que duelo del martes en Monagas ante Perú define la suerte de ambos en las Eliminatorias. En la Bicolor vuelve Zambrano para dar mayor seguridad a la zaga y Paolo buscará extender su paternidad goleadora frente a los llaneros. PÁGS. 4-7 y 10

LA "U" GANA Y RIVER TIEMBLA

Cremas vencieron a El Nacional y van por el "Millonario". PÁG. 13

EL "MAGO" SÍ ES COPERO

Ceppelini listo para que Alianza brille en la Libertadores. PÁG. 14



EL RANKING

EL SANO

"Loco" Bielsa
Los "yoruguas" no lo entienden y ya nadie lo quiere. ¡Asu!

EL FRIKI

"Enano" Sotelo
Siente que nunca jugará un Mundial con su "sele". ¡Aj!

EL PICON

"CR7" Ronaldo
Hasta los hinchas de Portugal le dicen que se retire. ¡Ala!

NO TE LO PIERDAS

MUNDIAL DE CLUBES "QUEMA"

"Timbran" duro al "tío" Infantino



•La decisión de la **FIFA** de apartar al **León** del **Mundial** de clubes, tras la doble denuncia presentada por **Alajuelense**, ha hecho que el interés por el torneo se acreciente. La **FIFA**, que preside **Gianni Infantino**, debe resolver este problema. **¡Aja!**

FIEL AL REAL MADRID

Modric no quiere dejar el "bigote"

•**Luka Modric**, a sus 39 años, sigue siendo una pieza clave en el **Real Madrid**, demostrando que su talento y liderazgo continúan intactos. El volante croata es feliz en **España** y ha expresado su deseo de retirarse en el **Santiago Bernabéu**. **¡Uyuyuy!**



SE SIENTEN CAMPEONES

Ingleses regalan harto ¡¡¡show!!!

•El nuevo DT **Thomas Tuchel** inició su mandato al frente de **Inglaterra** con una victoria 2-0 ante **Albania** en el arranque de la fase de clasificación mundialista de los **'Three Lions'** en **Wembley**. **Myles Lewis-Skelly** y **Kane** "rayaron". **¡Bien!**

EL GRAN GEORGE FOREMAN PARTIÓ A LA ETERNIDAD

EL BOXEO ESTÁ DE LUTO

• El ex campeón mundial de boxeo de los pesos pesados, el estadounidense **George Foreman**, quien perdió una histórica y emblemática pelea contra **Muhammad Ali** en **1974** antes de recuperar el título dos décadas después, falleció este viernes a los **76** años.
• "Con profundo dolor, anunciamos el fallecimiento de nuestro querido **George Edward Foreman Sr.**, quien partió pacíficamente el **21** de marzo de **2025**, rodeado de sus seres queridos", dijo la familia de **Foreman** en un comunicado publicado en la cuenta oficial de Instagram del exboxeador. **¡Eterno!**



"CARLITOS" ALCARAZ K.O.

Se cae el bravo del tenis fuerte



•El español **Carlos Alcaraz**, número tres del mundo, cayó en su estreno en el **Abierto de Miami** ante el belga **David Goffin**, quien propinó un duro golpe al campeón del torneo en el 2023. **Goffin** se llevó el duelo con parciales de 5-7, 6-4 y 6-3. **¡Bum!**

EL FRANCÉS RIBERY CASI PIERDE UNA PIERNA

HISTORIAS DE VIDA



•El francés **Franck Ribery** habló con **L'Equipe** y recordó que casi pierde la pierna tras operarse: "Fue tan grave que tenía agujeros en toda la pierna. Había cogido el **Staphylococcus** aureus. Estuve ingresado en un hospital en **Austria** durante doce días. Estaba realmente asustado. Estuvieron cerca de cortarme la pierna", narró. **¡Fuerza!**



LA PALABRA DEL HINCHA

RocoMacizo: Veo que Perú tiene las armas para ganarle a Venezuela. Vamos con fe.



@Voirgg3: Un empate en Maturín tampoco caería mal, aunque la idea es ganar.



Peterferr: Ya es hora de que vuelva la poderosa Liga 1 para que mi "U" brille. ¡Esoooo!



Garrgrita: No es posible que no salgan nuevos delanteros para la Bicolor. ¡Ya pues!



LA ENCUESTA | ¿Perú podrá vencer a Venezuela y aspirar con la clasificación al Mundial?




Vote en www.libero.pe

LO MÁS VIRAL



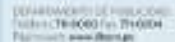


¿Qué resultados necesita Perú ante Venezuela para meterse a zona de clasificación al Mundial?



Director: Carlos Salinas
Twitter: @Salinasdeportes

Editor general: Jorge Guerrero
Editor: José C. Giles



DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD
Teléfono: 711-6000 Fax: 711-6004
Página web: www.libero.pe


/libero.libero


@libero_libero

Editado por: Grupo La República Publicaciones S.A.

¡Arriba Perú!



¡Se gana las "Flores"!
Edison Flores sigue fino en la definición luego de su golazo ante Bolivia. El "Orejas" marcó dos goles en las prácticas y es fijo para ingresar el martes.



¡Mete presión!
Marcos López alterno en el equipo titular en lugar de Miguel Trauco. El lateral tiene mayor recorrido y podría ser una variante.

FOTO: PRENSA FPF



BICOLOR está obligado a vencer a Venezuela y esperar un par de resultados a favor para soñar con el repechaje.

¡A ganar y rezar!

REGRESAR AL triunfo siempre es una situación relevante, pero luego de vencer a Bolivia no existe tiempo para disfrutar, sino para preparar el partido clave ante Venezuela y ver de reojo los demás partidos de rivales directos para seguir soñando.

Con los resultados de la fecha 13 de las Eliminatorias, la tabla se pone al rojo vivo. Bolivia, Venezuela, Perú y Chile se perfilan para jugar una especie de cuadrangular donde solo uno alcanzará el puesto que le permite disputar el repechaje para el Mundial 2026.

RESULTADOS QUE LE CONVIENEN A PERÚ

La Bicolor necesita meterse al repechaje y debe ganar y esperar otros resultados a su favor.

PARTIDO	RESULTADO
Venezuela vs. Perú	Gane Perú
Argentina vs. Brasil	Irrelevante
Bolivia vs. Uruguay	Gane Uruguay
Chile vs. Ecuador	Gane o empate Ecuador
Colombia vs. Paraguay	Irrelevante

El último triunfo de visita de Perú ante Venezuela fue en el 2021 en Caracas.

Actualmente, Bolivia es séptimo con 13 puntos y con una diferencia de gol de -16. Venezuela le respira en la nuca con 12 unidades, tiene mejor diferencia de gol con -4. Perú sumó 10 puntos, pero su diferencia de goles de -10. Finalmente, Chile es último con 9 puntos y una diferencia de gol de -12.

En la fecha del martes, necesitamos primero hacer la tarea y vencer a Venezuela en Maturín, luego aguardar que Uruguay logre vencer a Bolivia en el temible alto. Chile recibe a Ecuador y el resultado ideal sería un triunfo del "Tri" o en todo caso un empate tampoco nos dejaría mal parados. Toca jugar bien y rezar.

4 TRIUNFOS SUMA
La Selección peruana de visita en Eliminatorias ante Venezuela en toda la historia.

BREVES

¡"Rayo" quiere tomar un buen "Vinotinto"!

A IMPONER su experiencia. Luis Advíncula no se moverá del titularato ante Venezuela, pero tendrá una misión distinta. El "Rayo" deberá frenar a los extremos de la "Vinotinto" para luego convertirse en una opción en la ofensiva. La idea es neutralizar a los locales.



ADVÍNCULA SIGUE FIRME

¡"Vikingo" no baja los brazos para romperla!

AUNQUE NO sumó minutos ante Bolivia, en el trabajo de ayer alternó en el equipo titular alineándose como volante. Oliver Sonne espera aprovechar su oportunidad para aportar algo distinto a la ofensiva de la Selección pensada para sacar un triunfo ante Venezuela.





SONNE SE MOTIVA PARA JUGAR

¿A MIRAR TODOS LOS RESULTADOS?

VENEZELA - PERÚ. *El empate no es ningún negocio para la "bicolor". Venezuela es un rival directo y sólo nos sirve sumar tres puntos.*

BOLIVIA- URUGUAY. *Los "Charrúas" deben sumar de a tres, aunque un empate también podría favorecer en el rush final de la tabla.*

CHILE-ECUADOR. *Es clave que Ecuador no pierda en Santiago. El "Tri" ganando deja casi eliminado a los "mapochos" del Mundial.*

¡Otra carta de gol!
Luis Ramos viene destacando en los entrenamientos y goza de una buena actitud para presionar a los rivales. El atacante confía en sumar minutos.



¡A sudar el "Polo"!
Andy Polo se encuentra motivado luego de anotar su primer gol de Eliminatorias ante Bolivia. El extremo quiere continuar con su buena racha.



¡GUERRERO pone el pecho!

PAOLO ha "clavado" cinco veces a la "sele" de Venezuela y ¡¡¡quiere más!!!

FOTO: CARLOS CONTRERAS



PAOLO GUERRERO ES FIJO POR SU EXPERIENCIA PARA SEGUIR COMO TITULAR

EN LOS 41 goles que tiene con los colores de la Bicolor tiene a una de sus víctimas favoritas. Paolo Guerrero le anotó en cinco ocasiones a Venezuela y ahora apunta toda su artillería para exponerle su buen resultado en un momento clave como es el martes en Maturín.

"Nos encontramos preparados para sacar un buen resultado ante Venezuela. El equipo tomó confianza y eso es importante para esta etapa de las Eliminatorias", aseguró el delantero de Alianza Lima que vive su mejor momento.

Paolo Guerrero anotó 3 goles en la Copa América 2011 y 2 en las Eliminatorias 2018, justamente el último lo hizo en la ciudad de Maturín.

LAPADULA SUEÑA CON ANOTAR EL MARTES

¡"Lapa"sa bien!

LAPADULA SUMA 9 GOLES EN LA SELECCIÓN PERUANA.

ENFRENTAR A Venezuela fuera de Lima le trae buenos recuerdos. Gianluca Lapadula fue uno de los héroes del último triunfo en las Eliminatorias rumbo Qatar ante la 'Vinotinto' anotando un golazo y apunta a seguir en racha. "El equipo está concentrado y comprometido. Todos estamos convencidos en lograrlo", dijo.

LÍBERO

¡Arriba Perú!



● **"Charapa" motivado**

Renzo Garcés hizo un partidazo ante Bolivia y le puso difícil la elección a Óscar Ibáñez. Por el momento Miguel Araujo tomó la delantera.



● **¡Listo para entrar!**

Aldo Corzo podría sumar minutos ante Venezuela. El lateral tiene mayor roce defensivo que podría ser aprovechado en Maturín.

¡Sueltan al "León"!

CARLOS ZAMBRANO regresará al once titular ante Venezuela para imponer su experiencia. Óscar Ibáñez no moverá sus piezas y conservará su idea de juego para lograr un resultado histórico.

FOTO: PRENSA FPF

Sandro Barón

MAÑANA, EN el último entrenamiento que realizará la Selección en Cali, Colombia, definirá su once, pero ayer probó un esquema sin muchas sorpresas, pero sí con algunos retoques. Óscar Ibáñez no abandonará el tradicional 4-3-3, pero en defensa piensa hacer algunos ajustes, imponiendo una mayor cuota de experiencia para dar el gran golpe ante Venezuela.

Piero Quispe alternó en el equipo titular en lugar de Sergio Peña en la volante.

El regreso de Carlos Zambrano en lugar de Luis Abram está garantizado. El "León" tiene experiencia para imponerse a los delanteros venezolanos. Miguel Araujo también alternó, aunque no se descarta la continuidad de Renzo Garcés luego del buen partido que tuvo ante Bolivia.

Miguel Trauco fue titular, pero Marcos López también ingresó generando alguna duda en el armado del once. La Bicolor se viene enfocando en dar el golpe del triunfo ante Venezuela que les permita seguir con la llama de esperanza para alcanzar el repechaje mundialista. ●

EL ONCE QUE PREPARA IBÁÑEZ

Paolo Guerrero

Bryan Reyna | Andy Polo

André Carrillo | Piero Quispe

Renato Tapia

Miguel Trauco | Luis Advíncula

Carlos Zambrano | Miguel Araujo

Pedro Gallese

SISTEMA. Óscar Ibáñez no moverá su 4-3-3, y aunque tiene a su equipo base Marcos López y Renzo Garcés son opciones en lugar de Trauco y Araujo.



3 GOLES SUMA Carlos Zambrano en la Selección peruana desde su debut en el 2008.

ZAMBRANO CUMPLIÓ CON SU FECHA DE SUSPENSIÓN Y VOLVERÁ AL ONCE.

ELIMINATORIAS SUDAMERICANAS 2026

FECHA 13 - 20/21 MARZO				
Jueves - Asunción	Paraguay	1-0	Chile	
Jueves - Brasilia	Brasil	2-1	Colombia	
Jueves - Lima	Perú	3-1	Bolivia	
Viernes - Quito	Ecuador	2-1	Venezuela	
Viernes - Montevideo	Uruguay	0-1	Argentina	
FECHA 14 - 25 DE MARZO				
25/03 (3:00 p.m.) El Alto	Bolivia	vs.	Uruguay	
25/03 (7:00 p.m.) Maturín	Venezuela	vs.	Perú	
25/03 (7:00 p.m.) Barranquilla	Colombia	vs.	Paraguay	
25/03 (7:00 p.m.) Bs. Aires	Argentina	vs.	Brasil	
25/03 (7:00 p.m.) Santiago	Chile	vs.	Ecuador	
FECHA 15 - 5 DE JUNIO				
Quito	Ecuador	vs.	Brasil	
Asunción	Paraguay	vs.	Uruguay	
Santiago	Chile	vs.	Argentina	
Barranquilla	Colombia	vs.	Perú	
Maturín	Venezuela	vs.	Bolivia	
FECHA 16 - 10 DE JUNIO				
El Alto	Bolivia	vs.	Chile	
Montevideo	Uruguay	vs.	Venezuela	
Bs. Aires	Argentina	vs.	Colombia	
Brasilia	Brasil	vs.	Paraguay	
Lima	Perú	vs.	Ecuador	
FECHA 17 - 4 DE SEPTIEMBRE				
Barranquilla	Colombia	vs.	Bolivia	
Montevideo	Uruguay	vs.	Perú	
Sao Paulo	Brasil	vs.	Chile	
Asunción	Paraguay	vs.	Ecuador	
Bs. Aires	Argentina	vs.	Venezuela	
FECHA 18 - 9 DE SEPTIEMBRE				
El Alto	Bolivia	vs.	Brasil	
Maturín	Venezuela	vs.	Colombia	
Quito	Ecuador	vs.	Argentina	
Santiago	Chile	vs.	Uruguay	
Lima	Perú	vs.	Paraguay	

LA TABLA

	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DF	PTOS
1. Argentina	13	9	1	3	22	7	+15	28
2. Ecuador	13	7	4	2	13	5	+8	22
3. Brasil	13	6	3	4	18	13	+5	21
4. Uruguay	13	5	5	3	17	10	+7	20
5. Paraguay	13	5	5	3	11	9	+2	20
6. Colombia	13	4	5	4	16	12	+4	17
7. Bolivia	13	4	1	8	14	33	-19	13
8. Venezuela	13	2	6	5	12	17	-5	12
9. Perú	**13**	**2**	**4**	**7**	**6**	**16**	**-10**	**10**
10. Chile	13	2	3	8	9	21	-12	9

- Los seis primeros equipos de la tabla clasifican de forma directa al Mundial de 2026 que se realizará en Estados Unidos, Canadá y México.
- El equipo que ocupe el séptimo lugar jugará el repechaje [illegible].
- En caso de empate en puntos [illegible].
- [illegible]

• **EL DATO** •

La Selección peruana entrenará hoy por la mañana en Videna y por la tarde viajará rumbo a Cali, Colombia. El lunes trabajará en el estadio Pascual Guerrero y luego se marchará a Maturín.

ARAUJO ESTÁ LISTO PARA VOLVER Y APORTAR ANTE VENEZUELA

¡Pura concentración!

COMPROMETIDO EN volver a notar con la Bicolor en el pecho. Miguel Araujo cumplió con su fecha de suspensión y trabajó en el último entrenamiento en el once titular con la ilusión de volver a estar en las Eliminatorias.

"Siempre es difícil ver un partido desde fuera, pero contento por mis compañeros que lograron un triunfo clave. Ahora toca seguir de esa forma ante Venezuela", puntualizó.

El zaguero anotó en el triunfo ante Uruguay en Lima hace unas fechas y se enfoca en volver a aparecer con el gol en un partido que se convirtió en una final ante Venezuela. ●



MIGUEL ARAUJO SUMA UN GOL EN LAS ELIMINATORIAS.

¡No suelta el arco!

Pedro Gallese no tiene ninguna lesión muscular. El "Pulpo" solo tuvo una contractura, pero está al 100% para seguir en el arco el martes ante Venezuela.



¡A soltar veneno!

"CULEBRA" CARRILLO tiene claro que ante los llaneros será una final. "Es posible clasificar, vamos paso a paso", dijo a LÍBERO.

FOTO: PRENSA FPF



ANDRÉ CARRILLO LUCIÓ ANTE BOLIVIA, PERO NO SE CONFORMA. AHORA QUIERE LA GESTA.

SU REGRESO y el compromiso que evidenció ante Bolivia hizo arrancar aplausos por los hinchas que esperan que ese rendimiento siga en aumento en las Eliminatorias. André Carrillo dejó la banda con el enfoque de velocidad para ser un primer volante como lo hace en Corinthians con buen nivel.

"Aporté un poco al equipo, se que participé en las jugadas de gol. Debemos continuar así, debemos ser fuertes claramente si queremos conseguir los tres puntos. Es posible clasificar, la idea de nosotros es ir paso a paso, sumar de a tres en este partido nos viene super bien para el partido del martes", comentó la 'Culebra'.

Carrillo es inamovible en el esquema de Óscar Ibáñez, su experiencia y recorrido internacional puede ser clave para pelear el lugar del repechaje, por ello continuará en la misma labor ante Venezuela, aunque recibirá una misión por la necesidad de sumar los tres puntos de pensar aún más el área rival para dar la sorpresa. En Maturín piensa en 'vacunar'.

TAPIA ADVIRTIÓ NO CONFIARNOS DE VENEZUELA

¡"Cabeza" fría!

CON LA mirada en los objetivos, Renato Tapia dio vuelta al buen triunfo ante Venezuela, pero aseguró que será el doble de complicado y solo valen los tres puntos para acercarnos cada vez más a la zona de repechaje mundialista.

"Sabemos de la capacidad que tenemos. Hoy vemos la tabla y estamos lejos, pero tenemos claro que dependemos de nosotros para sacar los puntos que nos pueda garantizar acercarnos al objetivo. Venezuela es un rival fuerte, por ello estamos trabajando fuerte", apuntó.



RENATO TAPIA BUSCA SU PRIMER GOL EN EL 2025.

ARGENTINA

LAS CINCO CLAVES de una Argentina imparable en la ruta hacia el Mundial. Un análisis minucioso de la selección de Lionel Messi.

Buenos Aires, Argentina | AFP

SIN LIONEL Messi, Argentina venció a Uruguay en Montevideo con carácter de campeón mundial y a falta de cinco fechas para el final de la eliminatoria sudamericana se apresta a festejar la clasificación al Mundial de Norteamérica 2026.

Thiago Almada, con un misil dirigido al ángulo izquierdo de Sergio Rochet, rompió el cero en la noche de Montevideo y apagó el fervor celeste en el Centenario con un triunfo 1-0 que dejó a Argentina con 28 puntos al mando de la eliminatoria, seis puntos por delante del escolta Ecuador (22).

Aún restan cinco jornadas para el epílogo de la ruta a Canadá, Estados Unidos y México 2026 y el éxito del campeón mundial de Qatar 2022 en el Centenario dejó cinco claves.





PODEROSA. La Albiceleste le ganó a Uruguay por 1-0 en Montevideo con un golazo de Thiago Almada. ¡Vale!

1. PERSONALIDAD

Ante un adversario que la había derrotado en su propia casa hace un año y medio, Argentina soportó la embestida inicial de los charrúas, tomó el control absoluto en la segunda parte, anotó el gol del triunfo y dejó en el banquillo al conjunto de Marcelo Bielsa, que no le generó peligros al 'Dibu' Martínez.

Para este cruce, uno de los de mayor riesgo en la clasificatoria, Argentina no pudo contar con varios indiscutibles, entre ellos Lionel Messi, Lautaro Martínez y Rodrigo de Paul, pero mostró carácter en cada cruce tenso, capacidad para salir cuando Uruguay dominó y serenidad para manejar el partido cuando su rival pugnaba por el empate.

2. EL RECAMBIO

A falta de Messi, la Albiceleste halló otros destacados ante Uruguay, con Thiago Almada (Lyon, FRA) como autor del golazo que valió el triunfo pero también lucido en la misión de colaborar con el armado de los ataques. Scaloni lo destacó: "Juega a lo que quiere el equipo y eso es lo más importante".

La defensa se mostró de nuevo firme con Cuti Romero, Otamendi y Tagliafico imponiéndose a pesar de las andanadas de la Celeste, y en ausencia de De Paul, Leandro Paredes, Alexis Mac Allister y Enzo Fernández conformaron un mediocampo dinámico que ganó varias tramaciones y controló el vértigo que suelen tratar de imponer los equipos de Bielsa.

Además de Almada, también rindió bien Giuliano Simeone (Atlético de Madrid) y Ezequiel Palacios (Bayer Leverkusen) sumó despliegue en los últimos 20 minutos en la mitad de la cancha, en un buen examen para aquellos jugadores que el DT Lionel Scaloni prueba como posibles ejes de un recambio.

3. EL MÉRITO DE SCALONI

El entrenador de Argentina tomó nota de los errores cometidos en aquel partido en noviembre de 2023, y preparó el desquite ante Bielsa, su viejo maestro, con una formación alternativa y un esquema con el que maniató a Uruguay, le cerró la puerta de los laterales a Nahitan Nández y Matías Olivera, y cuando escalonó a sus volantes, lo dejó sin espacios de maniobra.

En ese juego de ajedrez táctico, el 'Loco' Bielsa buscó más dinámica con el ingreso de Nico de la Cruz por De Arrascaeta, un cambio que no le dio réditos, y cuando los volantes argentinos tocaron las cuerdas en el comienzo del segundo tiempo, todo quedó en manos del líder de la clasificatoria, sin que Uruguay encontrara una llave para evitar la derrota.

Así, Scaloni sumó otra medalla a su palmarés, ya que es el único entrenador -de cualquier país- que logró superar a Brasil (1-0, en el Maracaná) y a Uruguay como visitantes en una eliminatoria.

4. CÓMO JUGAR SIN MESSI

En Montevideo, Argentina volvió a demostrar que puede ser un equipo altamente competitivo sin el capitán y máximo goleador y asistente de su historia, para lo cual varió ligeramente el esquema, y en ausencia de los toques de magia del crack rosarino enseñó una formación igualmente ambiciosa y prolija, poderosa y solidaria en la parte colectiva.

"Se hizo un partido completo. Más allá de que hay jugadores importantes que no estuvieron, tenemos la fidelidad para salir a la cancha tranquilos. El desarrollo puede ser diferente, pero el equipo está más allá de los nombres".

5. EL CLÁSICO

La victoria en Montevideo dejó a Argentina a un paso de la clasificación al Mundial, la que alcanzará si suma al menos un empate el martes ante Brasil.

La Albiceleste llegará con menos obligaciones al clásico ante la 'Verdeamarela', que está tercera en la ruta mundialista, pero aún no termina de convencer, más allá del agónico triunfo sobre Colombia (2-1).

Nicolás Otamendi, capitán en ausencia de Messi, resumió: "contra Brasil son partidos aparte. Tenemos que ir con la misma mentalidad, saber que va a ser un partido duro, dejar el nerviosismo de lado y tratar de hacer nuestro fútbol, que es lo que nos hace diferentes".

VOZ PROPIA

Lionel Scaloni
(DT de Argentina)

"Brasil es Brasil. Tiene grandísimos jugadores, de los mejores del mundo. Sé que será un rival también respetado".

El tango es ARGENTINO

PORTADAS

¡GOLAZO! La prensa argentina celebró la clasificación al Mundial 2026.

OPINIÓN

Dr. Luis Cotillo
Especialista en Traumatología y Medicina Deportiva
Director General de Sport Medical Center

¿Las personas con artrosis pueden hacer ejercicio?



Hoy quiero abordar una duda frecuente entre los pacientes: ¿las personas con artrosis pueden hacer ejercicio? La respuesta depende del grado de la enfermedad. En casos leves o moderados, la actividad física es recomendable y puede ayudar a mejorar la movilidad y reducir el dolor. Sin embargo, en casos de artrosis severa (grado 4), donde el cartílago está prácticamente destruido y el dolor es intenso, el ejercicio puede ser contraproducente y debe evitarse.

Para quienes tienen artrosis moderada, los ejercicios de bajo impacto como natación, bicicleta estática o caminatas cortas pueden ser beneficiosos. Estas actividades fortalecen la musculatura que rodea la articulación, reduciendo la carga sobre ella y aliviando los síntomas. Además, ejercicios de movilidad y estiramientos ayudan a mantener la flexibilidad articular. No obstante, es clave evitar deportes de alto impacto como correr o saltar, ya que pueden acelerar el desgaste del cartílago.

En los casos más avanzados de artrosis, donde hay una pérdida casi total del cartílago y dolor constante incluso en reposo, el movimiento excesivo puede generar más daño. En estas situaciones, el tratamiento se enfoca en el control del dolor con medicamentos, terapias de rehabilitación y, en algunos casos, cirugía como el reemplazo articular. Por ello, antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios, es fundamental acudir a un especialista para evaluar el estado de las articulaciones y recibir una recomendación personalizada.

En conclusión, el ejercicio puede ser un gran aliado para las personas con artrosis, siempre que se adapte a su condición y se realice de manera segura. Si tienes dudas sobre qué tipo de actividad física es adecuada para ti, consulta con un traumatólogo. Un plan bien estructurado puede ayudarte a mantener la movilidad, reducir el dolor y mejorar tu calidad de vida.

VENEZUELA

LA "VINOTINTO" le envió un duro mensaje a la selección peruana y todos sus jugadores creen en el triunfo. ¡Veremos!

LA SELECCIÓN de Venezuela se alistó para una 'guerra' y sus principales rostros empezaron a hablar de triunfo frente a Perú, este martes en la ciudad de Maturín, estado de Monagas. Uno de los que calentó la previa fue Yeferson Soteldo.

"Nosotros tenemos un plan, ya lo hablamos y tenemos que ganar en casa como sea. Me siento bien para el martes, ya lo hablamos con el 'Bocha' (Batista) y entre todos, sabemos que el partido en casa es muy importante y tenemos que preparar para lo que será ese partido", dijo.

El seleccionador de la 'Vinotinto', el argentino Fernando Ariel Batista, agregó: "Sabemos que el martes nos jugamos la final". "Nosotros sabemos que el martes nos jugamos una final, por eso cuidamos (ante Ecuador) a los jugadores que estaban con una tarjeta amarilla, pensando también en el próximo partido", precisó el técnico.



ELIMINATORIAS MUNDIAL 2026

SUEÑAN. La "Vinotinto" se ha mantenido invicta en Maturín, pero la última de sus victorias premundialistas llegó en 2023: 3-0 frente a Chile.

FOTOS: AFP



2 TRIUNFOS

¡No te me agrandes!

EL DATO

El lateral derecho Jon Aramburu y el central Wilker Angel vuelven al equipo titular de Venezuela. Ambos estaban suspendidos y no jugaron en Quito.



VOZ PROPIA

"El martes (contra Perú) nos jugamos una final, por eso cuidamos a los jugadores que estaban con una tarjeta amarilla".





"Bocha" **BATISTA**
DT de Venezuela

ECUADOR

QUIERE CLASIFICAR AL MUNDIAL VENCIENDO A LA "ROJA"

¡Ecuador sí "vuela"!

A MENOS que suceda una catástrofe en la recta final rumbo a Norteamérica 2026, a Ecuador le falta cantidad para sellar pasaporte luego hacer 23 puntos (6 menos que el líder Argentina) y subir al segundo lugar de la eliminatoria sudamericana.

Parte de la afición ve a la selección nacional asistiendo a su quinta Copa del Mundo tras disputar las ediciones de 2002, 2006 (avanzó hasta octavos de final), 2014 y 2022.

A cinco fechas de que concluya la carrera, el martes en Santiago enfrentará al alicaído Chile, último con 9 unidades.

"Chile viene herido, pero viene bien ubicado en el último lugar", indicó la prensa ecuatoriana, para la que "es una oportunidad para Ecuador de ir a llevarse una victoria". ¡Partidazo!



ESTE MARTES, LOS NORTEÑOS ENFRENTAN A CHILE EN SANTIAGO



LO DICE. El DT de Ecuador, Sebastián Beccacece, dijo que no celebrará hasta quedar "matemáticamente" clasificados al Mundial.

CHILE

¡Llegó tu hora!

EL "TIGRE" GARECA se aferra al cargo de seleccionador de "La Roja", pero el martes mismo decidirán su destino. ¡Con cuidado!

FOTOS: AFP

"DE NINGUNA manera nos vamos a rendir, debemos estar muy enfocados para el partido del martes (ante Ecuador). Siento que todavía estamos vivos. El martes va a ser un partido determinante. El ánimo de la gente no debe estar de la mejor manera, pero necesito que vayan y hagan un esfuerzo más en este momento".

Palabras del entrenador de la "Roja", Ricardo Gareca, luego de perder frente a Paraguay en Asunción y dejar a Chile en el último puesto de la tabla.

Pero Pablo Milad, presidente de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP), adelantó que este martes, luego del partido con Ecuador, decidirán el destino del "Tigre".

"Siempre lo he dicho que esto se va analizando partido a partido. Hay que ganar ese partido, no tenemos otra opción, y si lo ganamos, después empezar con la calculadora y viendo cómo podemos ir a repechaje. Esperemos que haya resultados que aprieten la tabla y no nos alejen", advirtió.



GARECA CLASIFICÓ A PERÚ AL MUNDIAL DE RUSIA 2018.

BRASIL

RAPHINHA Y "VINI" SE LA JURAN A "CHES"

Clásico bravazo

LOS INTERNACIONALES brasileños Raphinha (FC Barcelona) y Vinicius Jr. (Real Madrid) se amistaron en la concentración del Scratch luego de un pequeño conflicto y quedaron listos para enfrentar este martes a Argentina en el Estadio Monumental de River Plate (7:00 p.m.).

En tanto, las bajas de Magalhães, Guimarães, Gerson y Alisson son un duro golpe para el DT Dorival Júnior, pues los cuatro son titulares y se suman a las ausencias por lesión, antes del inicio de la doble jornada, del astro Neymar, del capitán Danilo y del portero Ederson.


RAPHINHA ES EL MEJOR JUGADOR DE BRASIL

LÍBERO

ALEMANIA VS. ITALIA

¡Choque de fieras!

ALEMANIA, con todos sus "tanques", recibe hoy a Italia en un duelo que dejará huella en el mundo. Los "Panzers" vienen de ganar en Milán y la "Azzurra" va por la gesta.

FOTO: AFP



EL DEFENSOR DEL REAL MADRID, ANTONIO RÜDIGER, MARCANDO AL ITALIANO LORENZO LUCCA

Dortmund, Alemania | AFP

EN DORTMUND, una de las cunas del fútbol europeo, chocarán hoy (2:45 p.m.) dos selecciones cuatro veces campeonas del mundo: Alemania recibe a Italia tras haber ganado 2-1 en la ida, disputada en San Siro.

Este duelo histórico es correspondiente a la vuelta de los cuartos de final de la Liga de las Naciones, que tiene paralizada a los millones de hinchas del continente europeo.

La Azzurra no podrá contar con los defensas Riccardo Calafiori y Andrea Cambiaso, lesionados, mientras que el extremo izquierdo de la Lazio Mattia Zaccagni, en el banquillo en la ida con una ligera pubalgia, está disponible para la vuelta.

"Estoy contento de que remontamos un 0-1 y ganamos el partido. Antes del partido, hablamos de que queríamos ganar los dos partidos", declaró el entrenador de Alemania, Julian Nagelsmann, sobre el parte de que ganaron en Milán.

"Los jugadores que entraron lo hicieron muy bien. Podríamos haber marcado más goles en la segunda parte", agregó.

ESPAÑA VS. PAÍSES BAJOS

FOTO: AFP



LA ESTRELLA LAMINE YAMAL LISTO PARA OTRO BAILETÓN

LA "FURIA" CON GANAS DE ASEGURAR A LA "ORANJE"

Batalla en Mestalla

LA REINA del continente España, vigente campeona europea y de la Liga de Naciones, recibe hoy (2:45 p.m.) en el estadio del club Valencia, Mestalla, a Países Bajos, mejores en la ida pero que sufrieron el empate final 2-2 en el último suspiro (90+3) con un remate oportuno del revulsivo Mikel Merino.

"El resultado no es merecido. Ahora nos espera un partido durísimo, pero no lo pondremos tan fácil", prometió el entrenador de Países Bajos, Ronald Koeman. A su vez, el DT español, Luis de la Fuente espera un triunfo certero.

EL FIXTURE





FRANCIA VS. CROACIA

CROACIA NO ES FÁCIL

"Les Bleus" en un "imposible"

DESORIENTADA DESDE su fallida Eurocopa 2024, la subcampeona mundial Francia necesita una remontada que deje huella para relanzar su trayectoria a poco más de un año del próximo Mundial, hoy (2:45 p.m.) ante Croacia tras haber caído 2-0 en la ida. (Con la)

FOTO: AFP



TODA LA PRESIÓN A MBAPPÉ

• EL DATO •

El delantero francés Kylian Mbappé, quien solo marcó dos goles con la selección en 2024 (uno de penal en la Eurocopa), deberá recuperar su papel de líder tras haber conseguido rendir a su mejor nivel en el Real Madrid. Hoy se las verá contra Luka Modric, su amigo. ¡Epa!



PORTUGAL VS. DINAMARCA

PROHIBIDO PESTAÑEAR

"CR7" se juega su última carta

LA SELECCIÓN de Portugal, liderada por un cuarentón tan icónico como Cristiano Ronaldo, necesita vencer hoy en Lisboa (2:45 p.m.) a Dinamarca para avanzar a semifinales. "CR7" estuvo invisible en la ida a pesar de jugar los 90 minutos ante Dinamarca que ganó por 1-0.

FOTO: AFP



RONALDO DESEA AVANZAR



¡Crema de mi vida!
Universitario confía en embolsarse cerca de 2 millones de soles de taquilla en el debut de Copa Libertadores ante River Plate en el Monumental.



¡Un Comercial!
Universitario volverá a los entrenamientos el lunes en Campomar para preparar el partido ante Sport Huancayo por el Torneo Apertura.

¡Te espero EN CASA!

UNIVERSITARIO derrotó 3-2 a El Nacional de Ecuador y quedó listo para hacer historia ante River Plate en el debut de la Libertadores.

AMISTOSO CON bronca. Universitario venció 3-2 a Nacional de Ecuador en el Monumental en un partido que lo tenía definido pero que al final casi se complica y tuvo que terminar antes de tiempo por una pelea entre los jugadores de ambos equipos.

El técnico Fabián Bustos planteó el partido con seriedad utilizando el equipo titular salvo los convocados (Polo, Corzo y Flores) teniendo en cuenta que esta clase de encuentros sirven para llegar entonados al reinicio del Torneo Apertura y al debut en la Copa Libertadores ante River Plate. Los "merengues" fueron superiores, pero recién a los 37' abrió el marcador Alex Valera.

En la segunda etapa Gabriel Costa 47' y Hugo Ancajima 50' extendieron el resultado, pero un pequeño relajo casi acaba en lamento. El Nacional despertó. A los 63' Gabarramo y 81' Pazmiño descontaron. Al final un conato de pelea entre Pérez Guedes y Cabezas obligó al árbitro a finalizar en tiempo de descuento el partido para que las aguas se puedan tranquilizar.

3 UNIVERSITARIO		2 EL NACIONAL	
Britos	(6)	Congo	(4)
Ingá	(5)	Carabalí	(5)
Riveros	(6)	Cabezas	(5)
Di Benedetto	(6)	Moreaño	(4)
Murrugarra	(6)	Mera	(5)
Ancajima	(7)	Cevallos	(5)
Carabalí	(6)	Cata	(5)
Concha	(5)	Mejía	(5)
Costa	(7)	Restrepo	(5)
Rivera	(5)	Chalá	(5)
Valera	(7)	Caicedo	(5)
DT: F. Bustos		DT: D. Asad	

GOL: Valera 37', Costa 47', Ancajima 50' (U); [illegible] 63', Pazmiño 81' (N)
CAMBIOS: [illegible]
TA: [illegible]
TR: Pérez Guedes (U)
ÁRBITRO: [illegible]
ESTADIO: Monumental de Lima


BUEN ESTRENO. La "U" utilizó por primera vez su nueva camiseta alterna. En la copa de visita también será la cábala.

FOTO: PRENSA UNIVERSITARIO



2 PARTIDOS jugará la "U" en casa: el 28 ante Huancayo y el 2 de abril ante River.

FIXTURE - GRUPO B

02/04- 7:30 p.m. vs. River (Monumental)
08/04- 9:00 p.m. vs. IDV (Quito)
23/04- 9:00 p.m. vs. Barcelona (Guayaquil)
06/05- 9:00 p.m. vs. IDV (Monumental)
14/05- 9:00 p.m. vs. Barcelona (Monumental)
27/05- 7:30 p.m. vs. River Plate (Bs. As.)

BREVES

Bustos le prende "velitas" a sus seleccionados

FABIÁN BUSTOS sigue de cerca a sus convocados Andy Polo, Edison Flores y Aldo Corzo para que no sufran ninguna lesión. La consigna del DT argentino es contar con todo el plantel al 100% para afrontar la seguidilla de partidos que tendrá en Copa Libertadores y Liga 1.


BUSTOS CON TODA LA FE.

¡La "U" tiene como prioridad a River Plate!

UNIVERSITARIO TIENE claro que el debut de la Copa Libertadores está a la vuelta de la esquina y, antes de enfrentar a River Plate el 2 de abril, recibirá al Sport Huancayo el viernes 28. Se maneja la posibilidad de colocar un equipo alterno para no desgastar al equipo principal.


ANCAJIMA ANOTÓ AYER.

LÍBERO

ALIANZA LIMA

FOTO: ALIANZA LIMA



PABLO CEPPELINI jugará por cuarta ocasión la Copa Libertadores. El "Mago" será el conductor de Alianza Lima. ¡Bien!

¡A soltar la "MAGIA"!

SE PERDIÓ los últimos cuatro partidos en Alianza Lima por un desgarro muscular, pero el tiempo le "cayó como anillo al dedo" para regresar con mayor entusiasmo. Pablo Ceppelini será el conductor en la Copa Libertadores al contar con experiencia en este tipo de torneos.

El "Mago" afrontó en 3 ocasiones la Copa Libertadores antes de llegar a Matute y suma dos goles. El uruguayo los anotó en el 2022 cuando defendía la camiseta de Peñarol. Con los "íntimos" ya se estrenó en la fase previa, pero ahora la motivación es repetirlo en la fase de grupos.

Pablo Ceppelini tiene la confianza de Néstor Gorosito para tomar el protagonismo con la "10" de Alianza Lima. "Somos un equipo fuerte y eso queremos demostrarlo en el inicio de la Copa Libertadores", dijo.

FIXTURE - GRUPO D
03/04 - 9:00 p.m. vs. Libertad (Matute)
10/04 - 7:30 p.m. vs. San Paulo (San Paulo)
22/04 - 5:00 p.m. vs. Talleres (Matute)
06/05 - 5:00 p.m. vs. San Paulo (Matute)
15/05 - 5:00 p.m. vs. Talleres (Córdoba)
27/05 - 5:00 p.m. vs. Libertad (Asunción)

SPORTING CRISTAL

¡Máxima presión!

CRISTAL jugará cuatro partidos en nueve días entre Copa Libertadores y Liga 1. Los celestes ponen el pecho para no defraudar a su gran hinchada.

FOTO: SPORTING CRISTAL



SIN TIEMPO para lamentos. Sporting Cristal no cerró de buena forma los dos últimos partidos del Torneo Apertura, pero aprovechó el receso para afinar detalles y reponerse primero ante Binacional en el reinicio del Torneo Apertura.

Los "celestes" realizaron una especie de mini pretemporada en la Florida e incluso lograron sumar un triunfo en el amistoso ante César Vallejo que los motivó para enfocarse en el calendario apretado que tendrán en las próximas tres semanas.

Sporting Cristal enfrentará el sábado a Binacional por la Liga 1 en el estadio Alberto Gallardo, y el 3 de abril recibirá a Palmeiras en su debut de Copa Libertadores. El 6 de abril ante UTC en Cajabamba y finalmente el Bolívar en La Paz. La idea es sumar y jugar bien.

FIXTURE - GRUPO G
03/04 - 5:30 p.m. vs. Palmeiras (Nacional)
09/04 - 7:30 p.m. vs. Bolívar (La Paz)
24/04 - 7:30 p.m. vs. C. Portuguesa (Asunción)
07/05 - 9:00 p.m. vs. Bolívar (Nacional)
13/05 - 5:30 p.m. vs. C. Portuguesa (Nacional)
28/05 - 7:30 p.m. vs. Palmeiras (S. Paulo)

FBC MELGAR

BORDACAHAR QUIERE LLEGAR A LA FINAL

¡Sueño de copa!

ESTUVO PRESENTE en el plantel del 2022 que logró llegar a semifinales de la Copa Sudamericana, y ahora se enfoca en lograr dar un paso más grande alcanzando la final. Cristian Bordacahar confía en debutar con pie derecho el 2 de abril ante Vasco Da Gama en Arequipa.

"Siempre es lindo jugar un torneo internacional. Sabemos que vamos a enfrentar a equipos con mucha historia, pero nosotros también la hicimos en este torneo. Todos queremos estar al 100% para ayudar al objetivo por el país y la linda ciudad de Arequipa", sentenció.



EL "CHAPU" TIENE CONTRATO HASTA EL 2026

CIENCIANO

CIENCIANO VISITA (3:00 P.M.) A LOS CHANKAS

¡Se ponen al día!

POR UN triunfo. Cienciano se pone al día en el Torneo Apertura al enfrentar a las 3:00 p.m. a Los Chankas en Andahuaylas. El "Papá" buscará su segundo triunfo en la Liga 1 que les permita escalar en la tabla de posiciones.

El técnico Cristian Díaz mandará un once ofensivo con un tridente conformado con Gaspar Gentile, Juan Romagnoli y Carlos Garcés. Los "imperiales" tendrán a la expectativa a Christian Cueva quien viene recobrando su mejor nivel, pero por ahora se tendrá mucha exigencia.



TORNEO APERTURA

FECHA 6

JUEVES 27	C. Unidos vs. A. Grau - 1:00 p.m. Estadio: Germán Contreras - Cajabamba
	Ayacucho FC vs. FBC Melgar - 3:30 p.m. Estadio: Huanta - Ayacucho
VIERNES 28	A. Atlético vs. Cusco FC - 3:30 p.m. Estadio: Campeones del 36 - Sullana
	Universitario vs. S. Huancayo - 8:00 p.m. Estadio: Monumental - Lima
SÁBADO 29	ADT vs. Alianza Lima - 1:00 p.m. Estadio: Unión - Tarma
	Sporting Cristal vs. Binacional - 3:30 p.m. Estadio: Alberto Gallardo - Lima
	D. Garcilaso vs. Sport Boys - 6:00 p.m. Estadio: Garcilaso de la Vega - Cusco
DOMINGO 30	Los Chankas vs. A. Universidad - 1:00 p.m. Estadio: Los Chankas - Andahuaylas
	Juan Pablo II vs. UTC - 3:30 p.m. Estadio: Complejo Dep. Juan Pablo II - Chongoyape

TABLA DE POSICIONES

	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DG	PTS
1. FBC Melgar	6	6	0	0	7	1	+6	[illegible]
2. Alianza Lima	5	4	0	1	9	4	+5	12
3. D. Garcilaso	5	3	2	0	9	5	+4	11
4. Universitario	4	3	1	0	8	5	+3	10
5. Sport Huancayo	5	3	1	1	8	6	+2	10
6. ADT	5	2	2	1	[illegible]	8	[illegible]	8
7. A. Atlético	5	2	1	2	9	6	+3	7
8. Sporting Cristal	5	2	1	2	6	6	0	7
9. Sport Boys	5	2	1	2	8	7	[illegible]	7
10. B. Binacional	4	2	0	2	8	[illegible]	[illegible]	6
11. [illegible]	6	2	0	[illegible]	4	7	[illegible]	6
12. Cienciano	4	1	1	2	9	10	[illegible]	4
13. Ayacucho FC	5	1	1	3	5	8	-3	4
14. Cusco FC	4	1	1	2	3	6	[illegible]	4
15. Los Chankas	5	0	2	3	4	8	-4	[illegible]
16. C. Unidos	4	0	2	2	3	7	[illegible]	2
17. Alianza UDH	5	0	2	3	6	12	-6	2
18. UTC	4	0	2	2	1	5	[illegible]	2
19. Juan Pablo II	4	0	0	4	0	5	-5	0

COPA LIBERTADORES

FASE 1

Nacional (PAR) 1-1 Alianza Lima
Alianza Lima 3-1 Nacional (PAR)

FASE 2

Alianza Lima 1-0 Boca Juniors
Boca Juniors (4) 2-1 (5) Alianza Lima

FASE 3

D. Iquique 1-2 Alianza Lima
Alianza Lima 1-1 D. Iquique

FASE 2

Tolima 0-1 Melgar
Melgar 1-0 Tolima

FASE 3

Melgar 0-1 Cerro Porteño
Cerro Porteño 4-2 Melgar

COPA SUDAMERICANA

ADT (5) 1-1 (4) [illegible] (Clasificado)
(Clasificado) Atlético Grau (4) 0-0 (2) Cusco FC

PUPILETRAS DEPORTIVO

COPA LIBERTADORES DE AMÉRICA 2025

T	T	O	H	C	S	R	A	Z	O	G	E	T	R	O	M	M	R
B	U	S	K	O	P	R	I	T	T	O	R	I	G	M	O	Q	Z
E	X	O	W	X	O	S	O	N	Y	E	R	X	A	S	I	B	P
N	S	M	U	N	R	Z	E	M	O	G	C	R	Q	Z	O	Ñ	A
A	O	L	I	R	T	E	I	P	E	D	T	U	A	T	P	Y	L
V	R	O	D	R	I	G	U	E	Z	I	E	F	T	V	H	K	A
I	E	D	R	A	L	L	A	G	N	I	L	A	H	W	A	R	C
D	V	Q	C	J	L	F	S	E	R	N	K	C	I	R	E	N	I
E	I	M	A	V	A	E	Z	A	O	L	L	I	T	R	O	P	O
Z	R	S	O	T	S	U	B	O	X	B	U	R	R	A	I	U	S
N	X	A	A	L	E	X	V	I	G	O	P	E	D	A	N	O	H
Z	T	A	R	R	A	G	O	N	A	P	H	R	E	M	M	U	K
A	Z	R	A	L	A	G	G	W	Q	L	E	V	I	U	Q	S	E
Z	E	D	N	A	N	R	E	F	N	R	E	A	L	I	V	A	D

TALLERES (CÓRDOBA) - Burrai, Martínez, Herrera, Catalán, Rodríguez, Alex Vigo, Riveros, Navarro, Schott, Portillo, Benavídez, Kummer, Olmos, Fernández, Galarza, Botta, Mosqueira, Gómez, Esquivel, Portilla, Ortegoza, Reynoso, Gallardo, Bustos, Girotti, Depietri, Tarragona, Palacios, Pedano, Dávila, Rick.

SUDOKU

Sudoku fácil N° 8079

	9	4			1		5	
2		3		8	7			6
8				6		2	3	4
	2	6			8			
		7		3	9			
	1					9		
						4	8	7
					6	3		
		9		7		6	1	

Sudoku fácil N° 8080

					8	6		
6	3		5			8	7	
			6					5
1			9		6		8	7
5		8				2		
7			4					3
		1	2			5	9	
		2	7	1	5			
	5			9	4			

Este juego está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3. Hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o región.

SOLUCIONES

N° 8077

7	4	6	9	2	5	3	8	1
5	8	3	6	4	1	2	7	9
9	1	2	3	7	8	5	4	6
1	2	5	8	3	6	4	9	7
8	6	9	4	5	7	1	3	2
3	7	4	1	9	2	8	6	5
6	5	1	7	8	4	9	2	3
2	3	8	5	6	9	7	1	4
4	9	7	2	1	3	6	5	8

N° 8078

6	2	1	9	5	4	3	7	8
9	7	3	8	2	1	5	4	6
8	5	4	3	7	6	9	1	2
2	4	7	6	3	9	8	5	1
3	6	8	5	1	7	2	9	4
1	9	5	4	8	2	6	3	7
7	8	9	1	6	5	4	2	3
5	3	2	7	4	8	1	6	9
4	1	6	2	9	3	7	8	5

ZAPPING

HOY TE RECOMENDAMOS:

FÚTBOL > Liga de Naciones
Alemania vs. Italia
2:45 p.m. (Disney+)

FÚTBOL > Liga de Naciones
España vs. Países Bajos
2:45 p.m. (ESPN)

FÚTBOL > Liga de Naciones
Francia vs. Croacia
2:45 p.m. (ESPN2)

FÚTBOL > Liga de Naciones
Portugal vs. Dinamarca
2:45 p.m. (Disney+)



FÚTBOL > Liga 1
Los Chankas vs. Cienciano
3:00 p.m. (L1 Max)

AUTOMOVILISMO > Fórmula 1
Gran Premio de China (R)
4:00 p.m. (ESPN 3)



PROGRAMAS DEPORTIVOS:

07:00 h (V) Vóleibol Peruano	Movistar Deportes
08:00 h (V) Fútbol 7: Copa Leyendas	Gol Perú
09:00 h (V) Al Ángulo	Movistar Deportes
09:00 h (V) ESPN F12	ESPN
09:00 h (V) SportsCenter	ESPN 2
10:45 h (V) Rugby Seis Naciones	ESPN 3
11:00 h (V) ESPN Connect	ESPN 4
11:10 h (V) Después de Todo	Movistar Deportes
13:00 h (V) Tenis BNP Paribas	ESPN 4
14:30 h (V) Show de goles	Movistar Deportes
15:00 h (V) Al Ángulo	Movistar Deportes
20:00 h (V) Goles de Fútbol Italia	ESPN 3
20:00 h (V) [illegible]	ESPN 6
21:00 h (V) Zona Mixta	Movistar Deportes
21:00 h (V) UFC Main Event	ESPN 6
23:00 h (V) Al Ángulo	Movistar Deportes



NIVEL DE DIFICULTAD: ★★★★☆ Por: Aaron De Rocha

SOLUCIÓN ANTERIOR